becool

MARTINA
BRI MAI
RUY FAUSTO
COGUMELOS
PAUTA IDENTITÁRIA

NÚMERO 71 • NOVEMBRO DE 2018

RevistaBecool

@becoolmagazine

becool

NÚMERO 71 • NOVEMBRO DE 2018

4 **CARTA AOS LEITORES**
TWITFEED
5 **MISCELÂNEA**
O MÊS EM PÍLULAS
8 **ENTREVISTA**
RUY FAUSTO
12 **MANUAL**
ESTILO E COMPORTAMENTO
18 **CAPA**
MARTINA
30 **ACONTECE**
COGUMELOS E SAÚDE MENTAL
34 **ARTIGO**
A FALSA DICOTOMIA
38 **ENSAIO**
BRI MAI
44 **ESQUENTA**
SEXO, RELACIONAMENTO E ATITUDE
48 **FAZ SENTIDO?**
SILVIOLÂNDIA
49 **CRÔNICA**
ENTÃO ERA NATAL
50 **CHARGE**
HUMOR

Dia desses, a editora da revista americana Penthouse andou reclamando que é difícil ter ideias para escrever uma carta aos leitores - e que nenhum editor gosta de erdade de excrevê-las. Ela não deixa de ter razão, mas esta é a última parte que falta fazer da revista antes de colocar no ar e eu já etsoua trasado porque já estamos em dezembro.

Então vamos direto ao ponto: ensaio com Martina, uma belíssima modelo em belíssimas fotos, entrevista com o filosofo Ruy Fausto, a importância dos cogumelos psicodélicos na saúde mental e a importância das pautas identitárias para a esquerda (sim, tem importância).

É isso, boa leitura, me desejem sorte neste tempo que falta de 2018.

TWITFEED

Como eu voltei definitivamente ao twitter, a seção Twitfeed voltou também. Aqui ao lado, um apanhado dos melhores tweets do mês no @becoolmagazine. Não segue ainda? Porra leitor!

Você retweetou
Spinelli @felipespinelli · 40 min
Eu só acredito que é fim de ano quando o SBT bota o gorrinho do papai noel no logo
1 · 1

Você retweetou
Sarah Silverman @SarahKSilverman · 30 de nov
The world is currently suffering from leaders who live unexamined lives. Democracy is paying the price for their daddy issues
Traduzir Tweet
390 · 1,5 mil · 12 mil

Você retweetou
Mauricio Stycer @mauriciostycer · 29 de nov
Essa turma que se inscreveu no Mais Médicos, mas não apareceu, parece eu confirmando presença em evento no Facebook
50 · 680 · 3,3 mil

Você retweetou
julio @daemondrivers · 28 de nov
eu que não caio nessa de adaptação live action netflix
1

Você retweetou
Chico Barney @chicobarney · 26 de nov
Você deixaria seus filhos escutarem Anavitoria? Eu que não...
161 · 198 · 1,1 mil

Você retweetou
William Castro @William_Castro · 24 de nov
CONMEBOL não quer assumir que o jogo entre Avaí x Ponte Preta ofuscou a final da Libertadores. Essa é a verdade!
2 · 22 · 66

Você retweetou
bebe fumante de taboão da serra @brunacorreiade · 24 de nov
oq é nadja q esses jovens tao falando
1

Você retweetou
sapatona opressora @iollinda · 7 de nov
eu adoro o brasileiro nacionalista que odeia tudo que o brasil produz e representa

odeia carnaval
odeia musica brasileira
odeia o biotipo das pessoas brasileiras e exalta ruiva e loira nórdica
odeia literatura brasileira
cinema brasileiro

MAS VOTEI 17 PQ SOU PATRIOTA !!!!!!11
198 · 27 mil · 61 mil

MISCELÂNEA

MULHERES QUE AMAMOS

SUSANNA DINNAGE

Tem 51 anos, é britânica, adepta do Fulham e conhece bem os meandros do negócio de milhões que é a televisão. É este o rápido perfil de Susanna Dinnage, que a partir de janeiro de 2019 será a presidente executiva da Premier League e a primeira mulher a liderar a liga mais valiosa do planeta. Vai suceder a Richard Scudamore, que nos últimos 19 anos tornou a liga inglesa numa máquina de milhões.

Muito graças à escalada dos valores dos direitos de transmissão televisiva. Nisso, a Premier League não tem muito a aprender, só a ensinar. Mas o desafio agora é outro: o digital, área que Susanna Dinnage conhece bem. Com vinte anos de experiência na área da televisão, nos últimos 10 a britânica trabalhou para o grupo Discovery, que detém, entre muitos outros, os canais Eurosport, liderando as operações para o Reino Unido e Irlanda até há um ano, quando se tornou presidente do Animal Planet, uma das mais importantes marcas da Discovery.

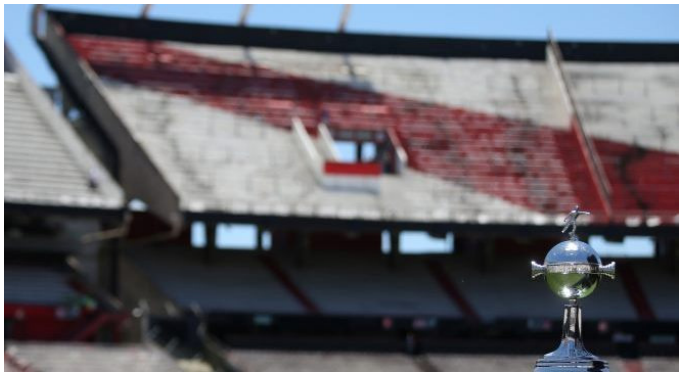
Mas foi durante o seu reinado à frente do grupo nos mercados do Reino Unido e Irlanda que a Discovery pagou quase um mil milhão de euros para obter os direitos televisivos dos Jogos Olímpicos para toda a Europa - Susanna Dinnage negociou o licenciamento para a BBC no Reino Unido. Também neste período a Discovery tentou roubar à Sky os direitos da Premier League e a Eurosport desenvolveu e implementou o sistema Eurosport Player, plataforma de transmissão de conteúdos em streaming.

O próximo desafio da Premier League passa pelas transmissões em streaming© Robbie Jay Barratt - AMA/Getty O próximo desafio da Premier League passa pelas transmissões em streaming

É neste ponto que as competências de Dinnage terão sido decisivas para a escolha. "É uma líder da indústria de transmissão de conteúdos, uma executiva com provas dadas e com grande capacidade para fazer os colegas crescerem. Estamos certos que será capaz de fazer chegar a Premier League a outros níveis", sublinhou Bruce Buck, administrador do Chelsea e membro da Comissão de Nomeações da Premier League.

E por "outros níveis" leia-se, o digital.

"Temos uma estrutura forte, mas Susanna é a escolha perfeita dado as suas capacidades em lidar com os negócios complexos da transformação digital", continuou Bruce Buck na conferência de imprensa em que Dinnage foi anunciada como a próxima presidente da Premier League.



A final da Copa Libertadores de 2018 enfim tem data e local definidos. Quatro dias após o jogo ser suspenso pelo ataque de torcedores do River Plate ao ônibus do Boca Juniors, em Buenos Aires, na Argentina, a Conmebol (Confederação Sul-Americana de Futebol) anunciou oficialmente, na noite desta quinta-feira (29), que a partida será no estádio Santiago Bernabéu, em Madri, na Espanha, em 9 de dezembro.

A cartada da capital espanhola teria surgido depois de a Fifa se irritar com a indefinição da Conmebol. O presidente Gianni Infantino então teria entrado em contato com a RFEF (Real Federação Espanhola de Futebol) e o Real Madrid por uma solução definitiva. As informações foram divulgadas inicialmente pelo jornal "El País" e pelo canal de TV La Sexta, ambos da Espanha.

Minutos antes do anúncio oficial, a entidade sul-americana emitiu um comunicado punindo o River com duas partidas de portões fechados em competições continentais. Além dessa punição, que passa valer a partir de 2019, o clube também deverá pagar US$ 400 mil (aproximadamente R$ 3,85 milhões) de multa.

"Madri é uma cidade que nos brinda com todas as garantias para a pronta e correta organização deste evento em um contexto excecional. Não está só entre as cidades mais seguras do mundo, como o estádio Santiago Bernabéu é um dos grandes do futebol mundial e oferece os mais altos padrões de segurança e comodidade", disse o presidente da Conmebol, Alejandro Domínguez.

O lendário Santiago Bernabéu venceu nos últimos dias uma disputa igualmente inusitada com Doha. O emirado qatari, sede da Copa do Mundo de 2022, investe alto no futebol e custearia o necessário para levar a decisão para o seu país. O estádio do Real Madrid, com capacidade para mais de 75 mil pessoas, será cedido gratuitamente à Conmebol, em acordo costurado com Florentino Pérez, presidente do clube madrilenho.fez.

O juiz Gustavo Gomes Kalil, da quarta vara criminal do Rio de Janeiro, concedeu uma liminar - a pedido da divisão de homicídios da Polícia Civil e do Ministério Público do estado - para que a TV Globo fique proibida de divulgar o conteúdo de qualquer parte do inquérito policial que apura os assassinatos da vereadora Marielle Franco e do motorista Anderson Gomes. Na sentença, o juiz diz que "o vazamento do conteúdo dos autos é deveras prejudicial, pois expõe dados pessoais das testemunhas, assim como prejudica o bom andamento das investigações, obstaculizando e retardando a elucidação dos crimes hediondos em análise". A TV Globo teve acesso ao teor do inquérito policial esta semana e veiculou duas reportagens sobre o assunto nos telejornais locais do Rio de Janeiro e também nos telejornais nacionais, evitando divulgar algo que pudesse pôr em risco as testemunhas ou as investigações.

Na decisão, o juiz Gustavo Gomes Kalil proíbe a emissora de divulgar termos de declarações, mesmo sem a identificação das testemunhas, assim como conteúdos das degravações de áudios de pessoas investigadas ou não, de áudios e mensagens extraídos de contas de e-mails e telefones das vítimas, testemunhas e investigados.

A TV Globo informa que vai cumprir a decisão judicial mas a considera excessiva e vai recorrer da decisão com o argumento de que ela fere gravemente a liberdade de imprensa e o direito de o público se informar, especialmente quando se leva em conta que o crime investigado no inquérito é de alto interesse público, no Brasil e no exterior.

O time feminino do Santos fez bonito na noite desta quinta-feira e garantiu sua vaga na final da Copa Libertadores. As "sereias da Vila", como o próprio clube chama, derrotaram o Colo-Colo por 3 a 0, na Arena Amazônia, em Manaus, e asseguraram o retorno à final, o que não acontecia desde o bicampeonato de 2010.

Com o resultado, as santistas alcançaram a final de forma invicta e com aproveitamento de 100% até agora. O time feminino do Santos ainda ostenta o melhor ataque da competição, com 16 gols marcados, sob o comando da técnica Emily Lima, ex-seleção brasileira. A equipe brasileira busca o tricampeonato, após ser campeão em 2009 e 2010, nas duas primeiras edições do campeonato.

A grande decisão da Libertadores será neste domingo, às 21h30 (de Brasília), novamente na Arena Amazônia, contra o Atlético Huila, da Colômbia. A equipe colombiana avançou, também nesta quinta, ao eliminar o Iranduba, time local do Amazonas. Os dois times empataram por 1 a 1 no tempo normal, mas o Atlético Huila levou a melhor nas cobranças de pênaltis.

Para superar as chilenas nesta quinta, as santistas foram lideradas pela atacante Chú, que também defende a seleção brasileira. Ela entrou no segundo tempo para marcar dois dos três gols da equipe nacional. Sandrinha fez o terceiro gol.

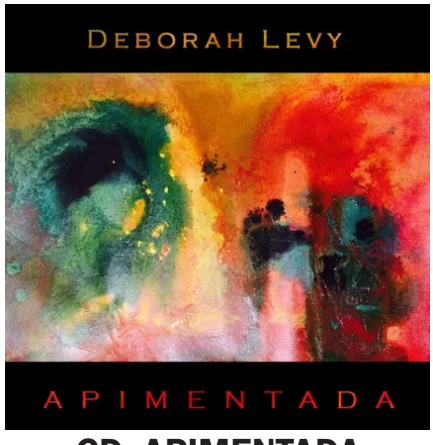
Todos os gols da partida foram marcados na etapa final. O primeiro veio aos 19 minutos, quando Chú aproveitou a sobra dentro da área e só completou para as redes. O segundo, também da atacante, foi de cabeça, após Maurine acertar belo cruzamento da direita, aos 21.

O terceiro foi marcado aos 38 em situação incomum. Quando a maior parte das jogadores do Santos pediram uma falta dentro da área, e a jogadora santista estava deitada no gramado reclamando de dores, a bola sobrou para Maria, que acionou Sandrinha e mandou para o gol, selando a vitória e a classificação santista.

Para mais informações, curta nas redes sociais

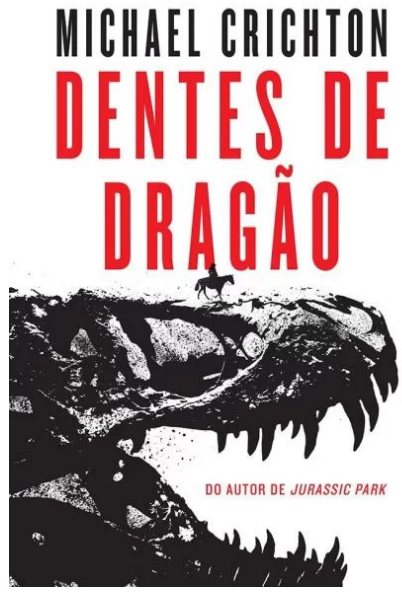
FILME: AS VIÚVAS

Um assalto frustrado faz com que Harry Rawlins (Liam Neeson) e sua gangue sejam mortos pela polícia e o dinheiro que roubaram seja destruído pelas chamas. Isto faz com que a viúva de Harry, Veronica (Viola Davis), seja cobrada para que a quantia roubada seja devolvida. Pressionada, ela encontra um caderno de anotações de Harry que prevê em detalhes aquele que seria seu próximo golpe. Veronica então decide realizar o roubo, tendo a ajuda das demais viúvas dos mortos no assalto frustrado.



CD: APIMENTADA

Apimentada é o primeiro CD autoral da compositora/pianista/tecladista/arranjadora Deborah Levy, que reúne 25 anos de sua produção autoral. São 11 faixas inéditas compostas sobre ritmos e estilos brasileiros diversos, como o samba, maracatu, baião, choro, frevo e ritmos mineiros, numa linguagem hibridizada, que mescla música instrumental e também vocal, num álbum de "Brazilian jazz" que mistura raiz e modernidade. (Tratore, R$ 36)



LIVRO: DENTES DE DRAGÃO

Em 1876, no inóspito cenário do Oeste americano, os famosos paleontólogos e arquirrivais Othniel Marsh e Edwin Cope saqueiam o território à caça de fósseis de dinossauros. Ao mesmo tempo, vigiam, enganam e sabotam um ao outro numa batalha que entrará para a história como a Guerra dos Ossos. Para vencer uma aposta, o arrogante estudante de Yale William Johnson se junta à expedição de Marsh. A viagem corre bem, até que o paranoico paleontólogo se convence de que o jovem é um espião a serviço do inimigo e o abandona numa perigosa cidade. William, então, é forçado a se unir ao grupo de Cope e eles logo deparam com uma descoberta de proporções históricas. (Arqueiro, 304 páginas, R$ 40)

SHOW: JOSS STONE

O novo projeto de Stone é um giro por mais de 200 países no qual ela toca seus grandes sucessos e as canções do álbum "Water for Your Soul", de 2015, que explora novas sonoridades. Recentemente, ela colaborou com o novo projeto de Afro-pop, funk e soul chamado "Mama Earth", com músicos de renome internacional, tais como Nitin Sawhney, Étienne M'Bappé, Jonathan Shorten e Jonathan Joseph.
O EP resultante foi muito aclamado pela crítica e é um demonstrativo da incursão de Stone em novos territórios. Dia 5 no Tom Brasil: Rua Bragança Paulista, 1281, Sul 04727-000. Telefone: (11) 4003-1212. Ingresso: R$ 340 a R$ 620.

Rui Fausto

"Burocracia do PT vive do mito Lula"

PARA O FILÓSOFO, A ESQUERDA TEM QUE SE HABITUAR A DIZER A VERDADE SEM MEDO. 'A VERDADE PENETRA MUITO MAIS DO QUE SE PENSA, ELA TEM UMA FORÇA PRÁTICA IMENSA'

POR MARINA GAMA CUBAS

Falar a verdade e ter flexibilidade. Essa seria uma boa receita para a sobrevivência e renovação da esquerda brasileira, segundo Ruy Fausto, professor emérito do departamento de Filosofia da USP. Para o filósofo, que estuda Marx e a esquerda contemporânea, a verdade tem o que ele chama de "força prática" que os "pseudosbababans" desconhecem. A flexibilidade, explica, está na capacidade de dialogar com o outro.

Fausto se apresenta como um membro da esquerda independente e vai além: defende que o discurso da esquerda precisa ser reconstruído não apenas na forma, mas em seu conteúdo. "A crítica do populismo-patrimonialismo e à herança mal liquidada dos totalitarismos de esquerda", defende. Em seu livro, Caminhos da Esquerda (editora Cia. das Letras), Fausto faz uma longa reflexão sobre os temas que permeiam esta entrevista, concedida por e-mail. Para ele, a burocracia do PT impediu tanto o avanço de Fernando Haddad nas urnas com uma renovação da esquerda.

Tal burocracia, diz Fausto, só sobrevive nos dia atuais pela insistência em colocar Lula no centro dos planos futuros do partido. "Lula era o símbolo da continuidade, e a bandeira da continuidade era, no caso, perigosa", afirma.

Marina Gama Cubas: O que significa a vitória de Jair Bolsonaro?

Ruy Fausto: É um verdadeiro desastre nacional. Agora há uma tendência a praticar um discurso mistificante, que deixa na penumbra o que está ocorrendo. Em nome da pacificação dos espíritos, ou sob o manto de discussões confusas que tratam das novas tecnologias e o novo capitalismo – tecnologias ultramodernas tiveram um grande papel na vitória de Bolsonaro, mas o fenômeno não é tecnológico, é político. Perdeu-se de vista o essencial e uma extrema-direita muito radical e extremamente perigosa chegou ao poder.

MGC: O que a vitória de Bolsonaro diz sobre a sociedade brasileira? E sobre os partidos políticos que se apresentam hoje?

RF: Fico pensando: 57,5 milhões de brasileiros votaram num candidato que elogia não só a ditadura militar, mas a ala extremista dessa ditadura, aquela que se opunha a qualquer abertura mais o resto: racismo, homofobia etc. Tentando resumir, eu diria: os fatores fundamentais foram a utilização do tema da corrupção, o problema da violência, a orquestração desonesta em torno de temas "de sociedade", mais o uso sistemático e ilegal de certos meios ultramodernos de comunicação. Em quase tudo isto, a responsabilidade da direção do PT foi imensa.

A enorme desigualdade - tema fundamental que acabou sendo mais ou menos esquecido pela esquerda, que desemboca frequentemente numa posição radical, que pode ser de esquerda, mas em certas condições - no nosso caso: vazio político, desgaste de todos os partidos, violência - pode ser de extrema direita. Foi o que aconteceu.

MGC: Como o campo progressista brasileiro pode se organizar para que um novo paradigma de senso comum, crítico e racional permeie o processo decisório popular brasileiro?

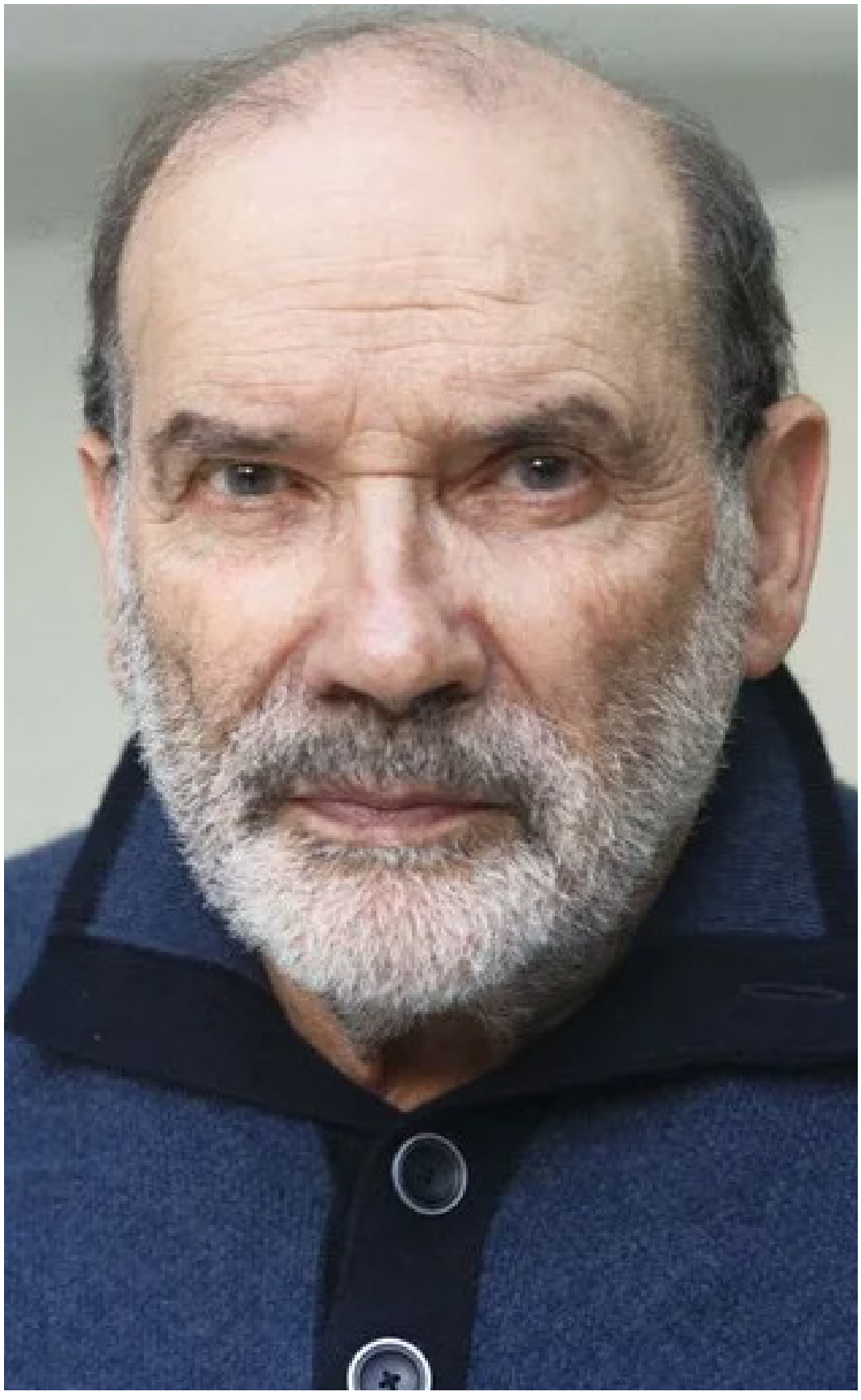
RF: A reorganização da esquerda já se impunha antes do 28 de outubro e agora se impõe com muito maior urgência. É preciso reconstruir o discurso da esquerda, não só na forma, mas também no seu conteúdo. Quais os pontos principais dessa reconstrução?

Como venho insistindo há muito tempo, os dois pontos principais são a crítica do populismo-patrimonialismo e a crítica da herança mal liquidada dos totalitarismos de esquerda.

Em algumas coisas, essas duas exigências se intersectam, mas não em tudo.

Concretamente: é preciso levar a sério o problema da corrupção. Claro que ele não é o único e talvez nem o mais importante. Mas sem repensar o tema da corrupção, ao contrário do que pretendem certas sociologias fáceis, a esquerda não tem futuro.

O segundo aspecto é a exigência de uma recusa radical de todo autoritarismo, seja ele de direita ou de esquerda. A esquerda brasileira, como parte da esquerda mundial, continua confusa em matéria de liberdade e de democracia. Há muito autoritarismo difuso, que nos atrapalha.



"O LANÇAMENTO DA CANDIDATURA LULA FOI UM ERRO".

Isso posto, trata-se de saber como a nossa mensagem chegará ao povo. A meu ver, precisamos de duas coisas: por um lado, muita verdade. Temos de nos habituar a dizer a verdade, e sem medo. O outro lado está na capacidade de ouvir o outro, o que exige grande flexibilidade. As duas coisas não são incompatíveis. A verdade penetra muito mais do que se pensa, ela tem uma força prática imensa que os "pseudobambambans" da habilidade política desconhecem.
No plano organizatório, precisamos de uma ampla frente dos diferentes partidos de esquerda, mais a participação efetiva da massa de homens e de mulheres de esquerda que não estão ligados a nenhum partido. O papel deles e delas se viu nas grandes manifestações de alguns anos atrás, e também no final da campanha do segundo turno: quantos milhões eles e elas representam? Cinco? Dez?
MGC: A atmosfera social brasileira durante o processo eleitoral deflagrou episódios de violência motivados e potencializados pelo discurso de intolerância. Segundo o filósofo Karl Popper, a tolerância ilimitada leva, paradoxalmente, ao desaparecimento da tolerância. Como a sociedade brasileira pode estabelecer limites às ondas de intolerância?
RF: Tentemos dar o nome aos bois. Claro que do lado da esquerda – principalmente por ela agir sob o comando de certo partido hegemônico – nem tudo foi perfeito. Mas, a esse respeito, como em outros casos, a simetria é ilusória. A violência, a intolerância veio e virá da extrema-direita representada por Bolsonaro e as forças que o apoiam. Se andou comparando as reiteradas declarações antidemocráticas do candidato eleito com o que disse uma vez tal ou qual deputado do PT.
Pode ter havido muita coisa ruim, mas não houve atentado à democracia. Se quisessem tentar alguma jogada antidemocrática já o teriam feito.
E as falas do candidato eleito tiveram e têm um efeito imediato: os seus partidários caçam homossexuais, tentam amordaçar os professores, propondo que se filmem à sorrelfa as aulas, além dos assassinatos políticos.
Dirão que ele mudou de linguagem depois de eleito. Um pouco, mas ele voltou a ameaçar os "vermelhos" do PT, se lançou contra a Folha de S. Paulo, e declarou ainda uma vez que a ditadura não foi ditadura.
MGC: Tentando fazer uma distinção entre os erros das partes, na opinião do senhor, quais foram os principais equívocos do PT e quais foram os de Fernando Haddad na eleição?
RF: O lançamento da candidatura Lula foi um erro, como declarei sucessivas vezes em entrevistas e artigos. Não quero dizer com isso que não se devesse defender Lula, mas isso não implicava na necessidade de lançá-lo como candidato. Lula tinha e, em parte ainda tem, grande prestígio, mas ele era o símbolo da continuidade, e a bandeira da continuidade era, no caso, perigosa. Além do que. se o prestígio de Lula era grande, a rejeição do nome dele era tão grande quanto…
A direção do PT simplesmente "esqueceu" esse elemento fundamental. Essa ênfase em sua candidatura não é inocente: a burocracia do partido vive do mito Lula. Ela sabe que se ele tiver um sucessor, principalmente se for um bom sucessor, ela está morta.
A candidatura Haddad, até onde sei, foi apoiada essencialmente por Lula. A grande maioria do partido não o queria como candidato. Quando não houve alternativa, a direção do partido adiou o quanto deu a troca de candidato. Gleisi Hoffmann humilhou Haddad o quanto pode. Além da possibilidade de apresentar desde logo um candidato novo – e o melhor era certamente Haddad – havia a possibilidade de lançar a chapa Ciro/Haddad, desejada pelos dois, mas vetada pela direção do partido, por Lula inclusive. O mote "Haddad = Lula" foi uma faca de dois gumes, um verdadeiro bumerangue, que levou votos a Haddad por parte dos admiradores de Lula, mas tirou os de todos aqueles que o rejeitavam.
Quanto aos erros de Haddad: custou muito a mudar, e poderia ter mudado mais. Aceitou no início o papel que o partido lhe deu. Se o deixassem mais solto, ele certamente teria se saído melhor. Ele foi mudando o seu discurso, deu bons passos no sentido da autocrítica, mas não foi, ou não pode ir mais longe, porque dependia do partido. Felizmente, houve a virada final. Sem ela, talvez Haddad tivesse ficado queimado.

MGC: Acredita que o nome de Haddad saiu mais forte do pleito? Ele tem chances de ser o novo nome no campo progressista?
RF: Haddad era um candidato muito bom. Muito melhor que a direção do PT. Claramente anticorrupção. Claramente democrático. O partido o transformou num "poste", o que ajudou muito o adversário. Haddad virou um candidato "fraco".
MGC: Quais aspectos Haddad deveria melhorar em si para se tornar uma liderança política nos próximos anos?
RF: Não duvido de que gente da direção do PT vá por a culpa em Haddad. Fora isso, ouve-se, por parte de alguns petistas, um discurso otimista do tipo: "Elegemos uma boa bancada federal, quatro governadores, tivemos quase 47 milhões de votos. Que beleza!".
Não desprezo, mas nada disso compensa a vitória de um candidato neototalitário. Era melhor ter a metade da bancada e metade dos governadores, e não digo ter ganho a eleição presidencial ou mesmo ter perdido para um candidato de centro direita, que continuaria a por em prática a mesma política reacionária, mas não poria em risco as instituições.
Não nos esqueçamos de que a direção do PT chegou à irresponsabilidade de poupar Bolsonaro (o que nem Ciro, nem Boulos fizeram, e nem mesmo Alckmin), porque muito "habilmente" se convenceu de que ele seria o adversário mais fraco no segundo turno.
Um partido político de esquerda responsável tem de pesar muito bem o que representa um adversário em termos de perigo para a democracia e, portanto, também para a sua própria sobrevivência.
MGC: O que deverá acontecer com a esquerda brasileira nos próximos anos? Ou no que precisam estar preocupados para sobreviver?
RF: É preciso reorganizar as forças. Ciro, que teve bom papel na campanha, mas deu uma "mancada" final tomando uma posição neutra – o PT tem muita culpa nessa história – prepara uma aliança com vários partidos, sem o PT.
Com relação a Boulos, candidato pelo PSOL, acho que teve bom desempenho, mas precisaria se livrar das suas ilusões bolivarianas.
Haddad prepara um outro esquema.
Precisamos saber: como Haddad se relacionará com a direção do seu partido? Ele será capaz de dar outro caminho ao PT? Continuará fazendo concessões? Ou será obrigado a romper e constituir um outro movimento?
MGC: Os movimentos sociais que ressurgiram nessa eleição deverão perdurar ou ocorrerá certa resignação a partir de agora? Acredita que se manterão sem uma ligação fisiológica com os partidos políticos?
RF: Até aqui, a resistência, antes e depois do resultado, tem sido boa. Não esqueçamos de que Bolsonaro tem contra si as forças vivas do país - um exemplo: mais de mil advogados assinaram uma petição pró-Haddad. Sobre a relação com os partidos, creio que já disse o suficiente: organizações e provavelmente partidos são indispensáveis, mas sem que haja subordinação a interesses burocráticos.
Importante destacar em quê o governo Bolsonaro é perigoso. Não se pode prever em detalhe. Mas os "análogos" de Bolsonaro tentaram sempre, com êxito ou não, dominar o poder, mantendo certas formas democráticas ou pseudodemocráticas.
Vejam um cenário possível para o novo governo: sem acabar com a "democracia", ele pode atuar em várias frentes. O Ministério Público de certos estados é claramente parcial. De qualquer modo, não será difícil denunciar e condenar muita gente, em nome da luta contra a corrupção. Sabemos da violência da Polícia Militar em manifestações. Ele pode também pressionar as universidades e centros de pesquisa, limitando drasticamente as verbas. Enfim, como declarou um historiador, a Constituição de 88 dá, como se sabe, certos poderes às Forças Armadas, que podem facilmente ser utilizadas para perverter a democracia. No plano das grandes instituições, seria mais ou menos o esquema posto em prática por Viktor Orban, na Hungria. Isto acontecerá no Brasil? Não é certo. Mas, a meu ver, só não ocorrerá se "resistimos".
Não se trata de fazer apelos à violência, mas resistir mantendo um olhar lúcido e sem concessões para o que está aí. Resistir no legislativo - através das bancadas de esquerda -, nos executivos estaduais e municipais, no judiciário, resistir na Universidade, na mídia, nas ONGs, na rua. Resistir. ●

COMO CRIAR UM NOVO HÁBITO

POR CAMILA NOGUEIRA

Todos gostaríamos de nos tornar a nossa melhor versão. Ser mais produtivo, mais atraente, mais livre, mais feliz. Só que, às vezes, acabamos nos frustrando ao buscar tal objetivo — e nos entregando ao desespero. Mas lamentar não é uma boa estratégia. Em vez disso, que tal tentar promover uma série de mudanças em seus hábitos?

É natural termos alguma dificuldade em empreender tais mudanças. Um dos principais motivos? Focamos muito em nosso objetivo final, em vez de prestar atenção ao processo para atingi-lo. Nós estamos aqui, hoje, para te dar uma ideia de qual é a melhor maneira de criar novos hábitos.

1# ESTEJA CONSCIENTE DA IMPORTÂNCIA DE SUA ESCOLHA

O que fazemos repetidas vezes forma as pessoas que nós somos. Isso significa que, se você possui um hábito pouco saudável ou prejudicial a si mesmo, é necessário que o altere. Estar consciente disso é o primeiro passo — e é também um dos mais importantes.

2# MANTENHA A DISCIPLINA

Dizem que a disciplina é a ponte entre os objetivos e as realizações. Isso significa que, se formos devidamente disciplinados, teremos muito mais chances de conquistar os nossos objetivos. A disciplina fará com que assumamos responsabilidade sobre as nossas próprias vidas, e também que nos aperfeiçoemos mental e fisicamente. Para conferir as melhores maneiras de desenvolver o seu sentido de disciplina, não deixe de ler o texto que publicamos aqui no El Hombre há alguns meses.

3# NOVOS HÁBITOS LEVAM TEMPO PARA SE CONSOLIDAR

Segundo especialistas, hábitos simples podem ser incorporados em cerca de 21 dias. Em outros casos, a depender da complexidade, o esforço por você despendido demorará mais para dar frutos, chegando a 66 dias. De qualquer maneira, é esse o momento de exercer a virtude da paciência.

4# FOCO NAS PRIMEIRAS TRÊS SEMANAS

Como dissemos, você precisará de cerca de 21 dias para que um hábito simples se transforme em algo automático na sua vida. E, se você investir nesses primeiros dias, sustentar as suas decisões se tornará algo muito mais simples. Seja perseverante e consistente, crie um compromisso consigo mesmo, como se fosse compromisso de trabalho.

5# REMOVA AS TENTAÇÕES

Renove o seu ambiente de modo que este não apresente nenhuma tentação nas primeiras semanas. Se a sua intenção for se alimentar de maneira saudável, por exemplo, remova de casa os alimentos que não sejam favoráveis ao seu objetivo. Se a sua intenção for parar de fumar, jogue fora todos os maços de cigarro. E assim por diante.

6# ESPELHE-SE EM PESSOAS EXEMPLARES

Em diversos sentidos, acabamos nos espelhando nas pessoas que encontram-se perto de nós. E, mesmo que não nos espelhemos nelas, é mais provável que adquiramos uma parte de seus hábitos. Assim sendo, procure associar-se a pessoas que apresentam o comportamento exemplar na área relativa à qual você deseja se aperfeiçoar.

7# FAÇA SUBSTITUIÇÕES INTELIGENTES

As substituições são extremamente importantes. Quando estamos procurando nos afastar de um determinado modo de vida, nós devemos encontrar algo específico que tome o seu lugar. Por exemplo, se a sua intenção for passar menos tempo no celular, mantenha sempre um livro por perto e volte-se para ele quando sentir o impulso de navegar pelos seus aplicativos.

8# RECOMPENSE A SI MESMO

Ofereça uma recompensa a si mesmo cada vez que colocar em prática com prosperidade o seu novo comportamento. Com isso você estará reafirmando e reforçando o mesmo. Se fizer duas semanas da mais comprometida dieta aliada a uma boa dose de exercícios, por exemplo, recompense a si próprio com um sorvete no final de semana. O sabor dele vai ficar até mais gostoso.

COMO ECONOMIZAR DINHEIRO

DO EL HOMBRE

Se você é daquelas pessoas que estão sempre se perguntando: "Onde está indo parar o meu dinheiro?", tire um momento para refletir sobre as pequenas despesas do dia-a-dia. Elas provavelmente são as vilãs do seu orçamento. Você come fora com muita frequência? Anda sempre de Uber? Compra várias coisas por impulso?

Isoladamente, esses gastos podem parecer pequenos. Acontece que eles nunca vêm sozinhos — e indicam uma tendência comportamental que causa um rombo nas finanças. Estamos falando de milhares de reais ao final do ano. Seguindo nossos conselhos, você conseguirá manter o seu orçamento em ordem e economizar uma boa soma para sua poupança:

1# GASTE APENAS O DINHEIRO QUE VOCÊ TEM

Pode parecer óbvio, mas tem gente que não segue esse princípio fundamental da economia: gastar apenas o dinheiro que você possui. Se faz parte da sua rotina pedir empréstimo no banco e parcelar a fatura do cartão de crédito, fique alerta. Você está levando um lifestyle que suas receitas não comportam. Como dizia um sábio filósofo grego: "A quem pouco não basta, nada basta".

2# PRATIQUE O CONSUMO CONSCIENTE

Não fazer compras por impulso é algo que beneficiará não apenas o seu bolso, mas o seu senso de disciplina e o meio-ambiente. Antes de comprar qualquer artigo, pergunte a si mesmo se realmente precisa dele. Pense se ele continuará sendo útil pelo menos alguns meses depois de sua aquisição.

3# REVEJA SEMPRE SEUS GASTOS FIXOS

Não veja os seus gastos fixos como algo imutável. É preciso revê-los com frequência. A academia, por exemplo. Se você paga e usa, ótimo. Caso contrário, melhor cortar, né? O mesmo vale para o pacote de TV a cabo. Para que ter tantos canais — a maioria dos quais você nunca vai assistir — se você pode simplesmente assinar a Netflix?

4# SEJA MAIS INDEPENDENTE

O desafio de adquirir novas habilidades é motivador — especialmente quando elas vão te trazer independência e ajudar a economizar. Um exemplo? Cozinhar. Em vez de comer fora no trabalho, que tal preparar e levar marmita? Você também pode aprender a lavar e passar suas roupas, entre outras coisas.

5# INVISTA UMA PARCELA DA SUA RENDA

Esse é um hábito muito importante, porque vai te trazer segurança nas épocas de vacas magras. Tenha em mente a seguinte frase: "Não guarde o que sobrou depois de gastar, mas gaste o que sobrou depois de guardar". Sempre que seu salário entrar, invista alguma porcentagem — mesmo que seja apenas 5% ou 10%. Pense no longo prazo.

6# CUIDADO COM AS "ECONOMIAS BURRAS"

Em certos casos, não é bom comprar artigos mais baratos apenas pelo preço, porque talvez eles tenham que ser substituídos num futuro próximo — e, em última instância, acabarão culminando em uma dose ainda mais alta de gastos. Às vezes é melhor pagar mais caro num produto bom e durável do que mais barato num ruim.

7# NÃO CORTE AS COISAS QUE AMA FAZER

Algumas pessoas têm dificuldade para economizar justamente porque, ao tentar fazê-lo, se privam das coisas que amam fazer. Mas essa não é uma maneira inteligente de economizar dinheiro. Ao contrário, ela costuma ter um efeito parecido com o da dieta – se você não comer nada além de sopa por duas semanas, no décimo quinto dia estará definitivamente mergulhando em um bolo de chocolate. pessoal.

5 LIVROS PRA QUEM NAO GOSTA DE LER

POR PEDRO NOGUEIRA

Quando queremos adquirir um novo hábito, seja ele qual for, precisamos nos esforçar. Essa regra vale especialmente para os livros. Já falamos muito aqui no El Hombre sobre os benefícios de se tornar um leitor ávido. Você expande seu conhecimento, melhora suas habilidades de comunicação e desenvolve a criatividade, entre outras coisas.

Mas no mundo acelerado em que vivemos, muitas pessoas têm dificuldade em consumir literatura, devido à concentração que isso requer. Se você quer iniciar essa jornada — e está com dificuldades — o segredo é encontrar um livro capaz de abrir as portas da leitura para você. No texto de hoje, reunimos 5 sugestões capaz de ajudá-lo:

1# MORTE NO NILO (AGATHA CHRISTIE)

Os livros da romancista policial inglesa Agatha Christie, conhecida como "a rainha do crime", são ótimos para pegar o gosto pela leitura, porque são curtos, diretos e engenhosos. Seu personagem mais famoso é o detetive belga Hercule Poirot, que nos últimos tempos protagonizou o filme Assassinato no Expresso do Oriente.

Você gosta de mistérios? Se a resposta for positiva, não deixe de conferir essa autora, que é inigualável nesse gênero. Sugerimos que você comece por um de seus maiores e mais instigantes clássico: Morte no Nilo, que gira em torno da investigação do assassinato de uma jovem herdeira recém-casada em meio a um cruzeiro pelo Egito.

2# A VIDA COMO ELA É (NELSON RODRIGUES)

Ler Nelson Rodrigues é sempre um prazer. Por mais polêmico que ele seja, é impossível negar que o seu estilo é altamente original e que o seu talento para a escrita é inigualável. Além de ter atuado durante muitas décadas como jornalista, Nelson Rodrigues destacou-se pelas peças de teatro, contos e romances que escreveu ao longo de sua vida.

Aconselhamos começar com a célebre coletânea de contos A Vida como Ela É, formada por textos curtos que exibem o que há de melhor no estilo irônico e mordaz do autor. Abra o livro ao acaso, leia um conto qualquer e divirta-se.

3# O GRANDE GATSBY (F.S. FITZGERALD)

Fitzgerald retratou como ninguém a elite americana da Era do Jazz, que ocorreu durante os anos 1920. Sendo o romance mais famoso do escritor, O Grande Gatsby foi adaptado para o cinema e para a televisão numerosas vezes, a mais recente com Leonardo DiCaprio no papel principal.

No romance, o elegante e misterioso Gatsby oferece em sua mansão festas suntuosas. Em uma destas, tenta se aproximar do narrador, Nick Carraway, a fim de estabelecer alguma relação de amizade com este e levá-lo a promover seu reencontro com a prima de Nick – Daisy Buchanan, uma socialite descuidada e volúvel, o seu primeiro amor, agora casada.

Um dos grandes clássicos da literatura, trata-se de um livro curto e delicioso de ler, tendo a linguagem elegante e refinada que marca o estilo único de Fitzgerald.

4# CONTOS (ANTON TCHÉKHOV)

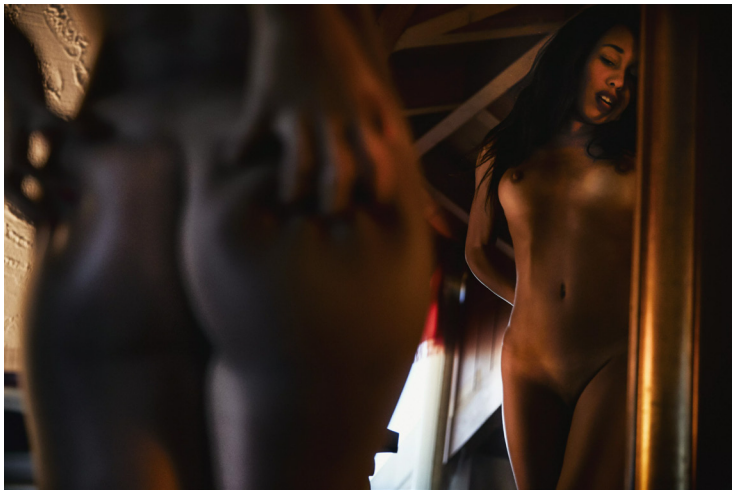
O russo Anton Tchékhov foi um dos mais maiores contistas da literatura mundial. Assim como Nelson Rodrigues, Tchékhov aventurou-se em diversos gêneros, mas foi no conto que encontrou mais destaque. Para entrar em contato com a obra de Tchékhov, que descreveu como poucos a vida russa em seu período histórico, adquira uma de suas coletâneas.

5# AS MELHORES CRÔNICAS (RUBEM BRAGA)

As crônicas são ainda mais fáceis de ler do que os contos. Assim sendo, começar com elas é a melhor opção para aqueles que ainda se sentem desconfortáveis com a literatura. Embora as crônicas aparentem tratar de temas cotidianos e leves, elas podem abrir o caminho para uma reflexão mais profunda. Rubem Braga é um dos grandes mestres desse gênero literário – por isso sugerimos que comece com ele. Você não se arrependerá. lá.

MARTINA

POR ALESSIO COCCH



COGUMELOS E SAÚDE MENTAL

AVANÇAM OS ESTUDOS A RESPEITO DO USO DE PSICODÉLICOS NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS E REASCENDE O DEBATE SOBRE O USO DESTAS SUBSTÂNCIAS

POR FERNANDO BESERRA

OS RESULTADOS COM O USO DE PSILOCIBINA EM PSICOTERAPIA SÃO ANIMADORES

O campo da saúde mental tem avançado a passos lentos nas últimas décadas na melhora das técnicas psicoterapêuticas e das drogas psiquiátricas. Apesar disso, um novo ânimo tem surgido de um campo particular de pesquisa: o uso de drogas psicodélicas, utilizadas na psicoterapia, para o tratamento de transtornos mentais.

Desde a proibição de diversos psicodélicos na década de 1970, tornou-se difícil, para a maioria de nós, vislumbrar o uso destas substâncias (LSD, ayahuasca, cogumelos mágicos etc.) para a melhora dos estados mentais e do tratamento de doenças. Um vasto campo da pesquisa científica, entretanto, tem analisado o assunto de forma distinta.

O psiquiatra David Nutt conversou com os dois últimos presidentes da Associação de Psiquiatria dos Estados Unidos (Liberman e Summergrad), o último presidente do Colégio European College of Neuropsychopharmacology (Goodwin), além de outros importantes nomes do EUA e Inglaterra no controle das drogas e regulação sanitária.

Todos falaram o mesmo: "É tempo de levar os tratamentos com psicodélicos a sério na psiquiatria e na oncologia, como nós fizemos nos anos de 1950 e 1960, o que significa que nós precisamos ir de volta ao futuro".

Uma das substâncias que tem gerado grande ânimo neste trabalho é a psilocibina. A psilocibina, 4-fosforiloxi-N,N-DMT, é o princípio ativo encontrado nos assim chamados cogumelos mágicos, como o Psilocybe cubensis. No nosso organismo ela rapidamente é metabolizada em psilocina, a principal responsável por seus efeitos psicodélicos, isto é, que promovem a alteração geral de funções cognitivas como a atenção, o pensamento, o sentimento, a sensopercepção, a memória e a volição. Trata-se de uma substância com baixa toxicidade e baixo potencial de dependência. Seus riscos são predominantemente psicológicos.

No retorno das pesquisas com psicodélicos, Griffiths, Johnson e Maclean, observaram que a experiência com psilocibina produz uma mudança na personalidade nos usuários. Os pesquisadores sabiam, a partir de pesquisas das décadas de 1960 e 70, que administrada em condições de suporte, 50 a 80% dos participantes reivindicavam mudanças benéficas na personalidade, valores, atitudes e comportamentos.

Para Griffiths e outros, a experiência positiva da psilocibina, para um impacto de longo termo, depende da profundidade dos insights e de experiências "tipo-místicas" que a substância costuma induzir.

Os temas centrais da experiência mística são: sentimentos de unidade e interconexão com todos os indivíduos e coisas, um senso de sagrado, sentimentos de paz e alegria, sensação de transcender o tempo e o espaço normais, inefabilidade, e uma crença intuitiva de que a experiência é a fonte de verdade objetiva sobre a natureza da realidade.

Carhart-Harris e outros publicaram, na prestigiosa revista The Lancet, uma pesquisa com o uso de psilocibina, com suporte psicológico, no tratamento de depressão refratária a outras terapias. Foram 12 participantes da pesquisa com depressão de moderada à severa. Os participantes receberam duas doses orais de psilocibina (10mg e 25mg) com uma diferença de sete dias para cada dose.

O suporte psicológico foi fornecido antes, durante e após cada uma das sessões. A avaliação do humor foi realizada de uma semana a três meses após o tratamento. Não ocorreram efeitos adversos graves, todos os participantes (100%) tiveram algum nível de melhora no escores de depressão e a taxa de resposta significativa à psilocibina foi de 67% (n=8) em uma semana de tratamento.

Daqueles que obtiveram resposta significativa, sete encontraram critérios de remissão dos sintomas, isto é, não se encontravam mais com diagnóstico de transtorno depressivo. No acompanhamento (follow up), mais da metade dos participantes (58%) mantiveram sua resposta clínica por três meses e 42% mantiveram a remissão dos sintomas.

Em uma segunda pesquisa , que ampliou o número de participantes avaliados e o tempo de avaliação para seis meses, foi mantida a observação de que todos os participantes tiveram redução de escore depressivo.

Muitos pesquisadores têm utilizado a psilocibina na psicoterapia para tratar sintomas de ansiedade e depressão no cuidado paliativo, isto é, nas formas de cuidar dos pacientes com doenças terminais. Até 2017 o total de 92 pacientes haviam sido acompanhados em pesquisas clinicas com psilocibina em cuidado paliativo.

Em uma pesquisa robusta, os sintomas de ansiedade e depressão se reduziram de forma significativa. Aproximadamente 80% dos participantes apresentam os benefícios seis meses após as sessões e 60% não apresentavam critério de transtorno depressivo ou de ansiedade.

No estudo do psiquiatra Charles Grob, da Universidade da Califórnia, seu foco recaiu no cuidado sobre a importância do sentido na preparação para a morte. Enquanto muitas vezes é possível ampliar a vida de quem sofre com doenças terminais por meio de equipamentos e técnicas médicas, por outro lado, em alguns estados da doença não se preconiza um alívio satisfatório ou tampouco formas de sustentar uma boa qualidade de vida. Muitos são os pacientes que apresentam quadros de ansiedade e depressão e o melhor que oferecemos são drogas analgésicas.

Com tantas pesquisas em curso, os resultados não deveriam nos surpreender. Antes da proibição dos psicodélicos, o psiquiatra tcheco Stanislav Grof havia apresentado resultados de, aproximadamente, 70% de melhora no estado de saúde mental em pacientes com doenças terminais.

Outra área que a psicoterapia aliada a psilocibina é promissora é a do tratamento do Transtorno Obsessivo Compulsivo. O TOC é um transtorno crônico e pode ser significativamente debilitante. Sua prevalência populacional é de cerca de 2% a 3%. Muitos pacientes com TOC apresentam, ao longo da vida, comorbidade depressiva. Os sintomas obsessivos caracterizam-se como pensamentos, impulsos ou imagens recorrentes e persistentes que são experimentados como intrusivos e não desejados.

A compulsão refere-se a comportamentos repetitivos (p.ex., lavar as mãos, organizar, verificar) que o indivíduo se sente impelido a executar em resposta a uma obsessão ou de acordo com regras rigidamente aplicadas (DSM-V, 2014).

Desde o início do século avolumam-se relatos de melhora dos sintomas do TOC após o uso de psicodélicos que atuam nos neuroreceptores serotoninérgicos (como o LSD e a psilocibina). Alguns relatos sugerem que a remissão dos sintomas do TOC chegam a ocorrer por vários meses após o uso da substância.

Parece fundamental apresentar alternativas terapêuticas para quem vive com TOC, na medida em que a principal forma de tratamento, o uso de antidepressivos ISRS, apresenta de 30% a 50% de redução dos sintomas.

Em um estudo com psicoterapia aliada ao uso de psilocibina, realizado com nove participantes, todos apresentaram algum grau de redução dos sintomas. Quase 90% apresentaram ao menos 25% de redução dos sintomas e 66,7% mantiveram mais do que 50% da redução dos sintomas 24 horas após o uso. O estudo foi limitado a um período curto de avaliação e novos estudos serão necessários.

Ao ler estes e muitos outros campos de pesquisa com a psilocibina, é possível afirmar que se trata de uma nova retomada em um antigo campo de investigação. Estamos diante de uma possível mudança profunda de paradigma na psicologia e na psiquiatria, aliando a psicoterapia e o uso de psicofármacos, não mais para calar os sintomas, mas para promover um mergulho interior.

Os resultados com o uso de psilocibina em psicoterapia são animadores. Se não formos varridos por um conservadorismo non sense, mesmo no Brasil poderemos esperar o surgimento, na próxima década, de estabelecimentos de medicina e psicologia psicodélica capacitados para contribuírem para a melhora da nossa saúde mental. ●

A FALSA DICOTOMIA

O CENÁRIO É UM POUCO MAIS COMPLICADO DO QUE NÓS ANTECIPAMOS, OU MESMO QUE ESTÁVAMOS PREPARADOS PARA ADMINISTRAR, MAS NÃO PODEMOS BARATEAR NOSSAS PRETENSÕES DEMOCRÁTICAS - INCLUÍNDO AÍ AS PAUTAS IDENTITÁRIAS

POR TATIANA VARGAS MAIA

O NOSSO PROBLEMA NÃO É NEM SÓ SOBRE ECONOMIA, NEM SÓ SOBRE IDENTIDADE

As eleições de 2018 no Brasil inflamaram e institucionalizaram uma discussão (de caráter global) que não é nova em nossa arena pública, mas que tem se tornado cada vez mais central desde 2012: a discussão entre economia e identidade na definição da agenda política contemporânea.

Esse debate articula, na verdade, uma oposição entre pautas mais "tradicionais", focadas em questões compartilhadas de cidadania, como questões de segurança pública e desemprego, e a "nova" agenda política que emerge no século XXI, focada em questões étnico-raciais e de gênero, e que pulveriza as questões políticas e sociais em pautas identitárias parciais e específicas. A grande crítica que esse debate suscita é que o foco na pauta identitária, sobretudo por partidos e movimentos sociais de esquerda, provoca uma fragmentação do campo político, o que leva a um paradoxal enfraquecimento desse campo, que teria interesse e condições de articular e contemplar tais demandas.

Alguns analistas (Mark Lilla é o principal articulador dessa crítica) têm apontado a adoção das pautas identitárias como uma das principais variáveis que explicariam a derrota da esquerda nas eleições norte-americanas de 2016, uma linha de explicação que tem sido importada para explicar o resultado das eleições brasileiras de 2018. A solução, para o autor, seria a reorganização da esquerda por meio da retomada das pautas tradicionais, abandonando a ênfase concedida às questões identitárias nos últimos anos.

Essa crítica carrega dois problemas: em primeiro lugar, ela é equivocada na tentativa de separar questões materiais de questões identitárias. A distinção entre economia e identidade é um binarismo popular que simplifica e falsifica a discussão a respeito da cidadania contemporânea. Em segundo lugar, ela deslegitima alguns dos movimentos políticos mais efervescentes e democráticos das últimas décadas, como o movimento negro e o movimento feminista, que vêm oxigenando a política e a sociedade brasileira de forma interessante e necessária (a Bancada Ativista do PSOL, eleita este ano, é um bom exemplo dessa oxigenação).

Sobre a falsa dicotomia entre a pauta política tradicional, que supostamente garantia a partidos e eleitores um horizonte e um ideário compartilhado, é preciso sublinhar que ela não apenas é simplista mas também equivocada: a defesa da ideia de que é possível separar economia de identidade em sociedades contemporâneas, sobretudo em sociedades bastante heterogêneas como a brasileira, demonstra um desconhecimento das dinâmicas e mecanismos de efetivação histórica das dimensões da cidadania, que nunca se deu de maneira isolada de questões de raça, religião, gênero ou orientação sexual.

Discutir cidadania (ou economia, como a pauta tradicional é geralmente apresentada) ignorando os condicionamentos identitários que sempre marcaram essas questões significa apagar a experiência da maior parte da população brasileira para quem a capacidade de trabalhar, ter acesso à saúde, à educação e à segurança está intimamente ligada a ter seus direitos básicos legalmente reconhecidos e protegidos.

O argumento que tenta requentar slogans da década de 1990 (o famoso clintonismo de que It's the economy, stupid!) é reducionista, e simplifica o nosso contexto político atual, que é absurdamente complexo. É claro que temos um problema material por trás da nossa atual crise política, e que a deterioração da economia no mundo inteiro desde 2008 está por trás desse momento, que não é só brasileiro. Mas esquecer que as duas últimas décadas também foram ciclos de consolidação de pautas marginalizadas, que permitiram a efetivação da cidadania para grandes parcelas da nossa população historicamente excluídas desse processo, é míope.

Assim, me parece que a resposta não está nem em uma coisa nem em outra, e que o nosso principal erro é insistir nessa dicotomia. O nosso problema político contemporâneo não é nem só sobre economia, nem só sobre identidade ou "progresso" social. E o nosso maior erro é insistir nessa noção de que sequer temos demandas que são puramente econômicas ou de direitos de reconhecimento. Ao meu ver, nós mal conseguimos pensar uma coisa sem a outra (e as feministas

interseccionais têm nos chamado a atenção para isso desde o final do século XX).

O que as tendências políticas globais tem nos ensinado desde 2016, com a eleição do Trump, é que o cenário da segunda década do século XXI é um pouco mais complicado do que nós antecipamos, ou mesmo que estávamos preparados para administrar. Esse cenário parece apontar que políticas democráticas precisarão complexificar sua narrativa para pensar e propor alternativas eleitorais e participativas em termos de inclusão econômica e em demandas de reconhecimento, simultaneamente. Isso significa, em grande medida, radicalizar a nossa própria compreensão de regimes democráticos, ampliando não apenas o escopo de participação dos mais diversos segmentos da nossa população, como também as formas de efetivação e de exercício da cidadania.

Aqui, chegamos ao problema que apontei anteriormente: a retomada da velha máxima Clintonista sobre a economia não nos ajuda em nada, e ao contrário do que alguns críticos têm apontado, não oferece uma saída real para nossa situação atual. Pelo contrário, seu principal efeito é o de minar e deslegitimar alguns dos movimentos mais interessantes e democráticos que tivemos nos últimos anos. Ao fazer isso, ele contribui para o agravamento da situação que promete resolver, qual seja, essa erosão dos nossos sistemas democráticos. É verdade que, sobretudo no Brasil, os nossos ensaios democráticos nunca foram perfeitos. Contudo, me parece essencial reconhecer que, sobretudo a Nova República (com todas as suas convulsões políticas e sociais) fez bastante por nós —permitiu uma abertura inicial do campo democrático brasileiro que viabilizou a articulação e a concretização de demandas históricas de grupos marginalizados. Isso pode parecer pouco sob a sombra desse neointegralismo que se mostra cada vez mais forte no cenário político e social de 2019, mas pode se mostrar essencial como força de oposição e de resistência democrática nos próximos anos.

Então, antes de reforçarmos de forma acrítica o coro dos que reclamam erroneamente das mulheres, das/os negras/os, indígenas, imigrantes, LGBTQs; e de acusar esses movimentos de estarem atrapalhando ou deturpando o processo político, me parece que precisamos pensar com cuidado o que é essa tal de democracia, e não cair e reproduzir discursos que ajudam mais as nossas elites emboloradas, que nunca foram democráticas ou decentes, do que nós.

Podemos discutir estratégia eleitoral, e pensar o que é mais efetivo e eficiente para conquistar e manter pessoas comprometidas com a democracia no nosso legislativo e nos executivos? Sim, podemos e devemos. Mas não temos mais o luxo de, em pleno século XXI, confundir estratégia eleitoral com plano político, ou sequer de baratear as nossas pretensões democráticas radicais.

Quando fazemos isso, já perdemos o jogo. ●

BRI MAI

POR ALEXANDER THOMAS

PARA NAMORAR UMA PRINCESA

POR MILES KLEE

Quando você descobre que uma princesa japonesa se rendeu em seu status real para se casar com um plebeu, seu primeiro pensamento pode muito bem ser: Uau, é melhor que ele não estrague tudo. Mas assim que isso passa pela sua cabeça, você percebe: esse cara é basicamente um especialista em não estragar tudo. Ele acabou de se casar com uma princesa - se casou com ela fora da família imperial - e isso é um feito incrível.

Ok, então a princesa Ayako está indisponível (por enquanto). Mas ela não pode ser a única da realeza à procura de um parceiro, certo? Antes de começarmos a cortejar essas solteiras majestosas, no entanto, vamos precisar de um plano. Vamos explicar como o noivo de Ayako, Kei Moriya, conquistou o coração dela.

1. PEÇA AJUDA PARA A SUA MÃE

Para muitos de nós, o maior obstáculo para se casar com uma princesa é descobrir como encontrar uma. É aí que sua mãe entra. Sim, eu sei que você foi condicionado por séries de TV banais a odiar a ideia dela se intrometer na sua vida romântica. Mas adivinha? O fato das mães se intrometerem na vida de todos funciona a seu favor aqui. Ayako e Moriya "se conheceram porque suas mães eram amigas e se deram bem imediatamente." É tão simples, cara. Nenhum dos seus amigos idiotas vai parar de jogar Fortnite por tempo suficiente para te apresentar uma princesa. Sua mãe, enquanto isso, provavelmente tem uma lista de princesas que nunca estudaram e está descobrindo onde as mães delas fazem ioga para que ela possa fazer amizade. Você não a valoriza o suficiente.

2. SEJA BEM SUCEDIDO (MAS NEM TANTO)

Vocês dparasitas devem ficar tristes em ouvir que Moriya não é desleixado. Ele é formado em engenharia naval pela Universidade de Tóquio, uma das melhores instituições públicas do Japão, e trabalha para a Nippon Yusen, uma importante empresa de navegação. Note que eu não disse que ele administra ou é dono do negócio - é difícil ter uma vibe "comum" quando você é algum tipo de magnata super-rico. Não, ele é polido e bem sucedido o suficiente para estar em pé de igualdade cultural com um membro da dinastia Yamato, mas também adequadamente humilde para Ayako para vender a ótica de abandonar seu papel na mais antiga monarquia hereditária do mundo para seguir seu coração

3. FALE SEU IDIOMA - METAFORICAMENTE E LITERALMENTE

A comunicação, como sempre, é fundamental. "Eu conheci o Sr. Moriya pela primeira vez em dezembro do ano passado", Ayako lembrou quando o casal anunciou seu noivado em julho, "e eu lembro que nossa conversa ficou tão animada que não parecia que tínhamos acabado de nos conhecer e eu me diverti tanto que esqueci o tempo." Para ter um bom papo, logicament, você vai querer ser fluente na língua nativa da princesa - o que representa um problema para os homens americanos monolíngues. Claro, você poderia namorar a princesa Beatriz de York (aquela com o chapéu bobo, lembra?) Ou a prima da rainha Elizabeth, Princesa Alexandra (uma viúva e fã de "novinhos"), mas é a princesa da Tailândia Sirivannavari Nariratana, jogadora de badminton e designer de moda. a quem a revista Town & Country declarou "a monarca mais interessante" e nenhum de vocês idiotas fala tailandês. Melhor começar a aprender!

4. SAIBA ALGUMA COISA SOBRE CAVALOS

Embora Ayako não seja conhecido como um hipista, muitas outras princesas gostam de andar a cavalo, por isso convém que você tenha um conhecimento básico de como trabalhar a espécie. Se uma princesa perguntar o que você acha de cavalos, dê uma opinião positiva. Bastante auto-explicativo.

5. NÃO PERCA TEMPO

Moriya propôs à Princesa Ayako não muito depois deles começaram a se encontrar. "Foi tão repentino que não pude dar a minha resposta imediatamente", revelou ela. Embora isso possa soar como o erro de cálculo de um homem excessivo, valeu a pena no final. Normalmente, eu diria a você que uma abordagem de "bloquear" o casamento é meio complicada e problemática, mas estamos falando de nobreza jet-setting aqui! Se você hesitar em declarar sua devoção, sua princesa poderá levar seu iate para Mônaco e ficar com um motorista de Fórmula 1.

Há exceções: Daniel Westling levou nove anos para se casar com a Princesa Vitória da Suécia, por exemplo. Mas ele também era seu personal trainer, e você sabe que o corpo desgrenhado deve ter mantido o interesse dela naquele tempo. O resto de nós, com abdominais mal definidos, não pode se dar ao luxo de esperar - é melhor trazer a questão com antecedência e com frequência. Estou falando sério. Mande uma DM no Twitter da princesa Ameera Al-Taweel, da Arábia Saudita, e veja se ela está pronta para se casar. O quê? Ela já está noiva? Olha aí, você demorou demais.

SEXO ORAL E HIV

POR WILLIAM AMORIM

Basta ter uma relação sexual sem caminha para poder ser infectado pelo vírus do HIV ou contrair alguma das infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Muitas pessoas até usam o preservativo na hora da penetração, mas ficam na dúvida se ele é necessário no sexo oral. Dois leitores contam que estão se relacionando com pessoas que são soropositivas e querem saber quais as precauções que precisam tomar e se o sexo oral transmite HIV.

Um desses leitores, que é heterossexual, relata que transou uma mulher que, posteriormente, ele descobriu ser portadora do vírus. Eles usaram camisinha na hora da penetração, mas o que preocupa o rapaz é que o casal dispensou o uso da proteção na hora do sexo oral. Segundo ele, a parceira toma os remédios diariamente desde 2014 e mantém sua carga viral indetectável. Mesmo sabendo disso, ele está com medo de contrair o vírus, pois não sabe se o sexo oral transmite HIV .

Já o outro leitor é homossexual, possui um namorado pelo qual está apaixonado. O rapaz conta que ama muito o parceiro e o sentimento não mudou depois que descobriu que ele é portador de HIV, entretanto sente medo de fazer sexo oral sem se infectar. Outra dúvida dele é sobre como usar a PrEP (Profilaxia Pré-Exposição) após o sexo desprotegido.

Seu parceiro começou o tratamento há pouco tempo e, assim como a mulher do caso anterior, também toma remédios diariamente.

O médico Robinson Fernandes de Camargo, coordenador de assistência do Programa Municipal de DST/Aids de São Paulo, explica que embora a chance seja muito baixa, existe, sim, o risco de se contrair o vírus através do sexo oral . "A transmissão pode acontecer em quem está realizando a prática, uma vez que a pessoa fica em contato direto com fluidos corporais da parceira ou do parceiro, por isso, o sexo oral transmite HIV", esclarece.

O especialista ressalta que quem está recebendo o sexo oral só tem contado com a saliva da pessoa que está fazendo e, como a saliva não é uma fonte de infecção do HIV, ela não está em risco. Mesmo assim, o uso da camisinha é fortemente indicado por Robinson, pois em uma relação é preciso pensar nos dois e um sempre estará exposto ao vírus. Fora isso, o profissional acrescenta que, além do HIV, o preservativo previne outras ISTs, como sífilis, herpes, HPV e gonorreia.

Quando a pessoa portadora do HIV faz o tratamento corretamente, a carga viral dela pode ficar indetectável no sangue e, nesse estágio, a pessoa não transmite o vírus. Entretanto, como ainda há o risco de contrair outras infecções, o uso de camisinha continua sendo recomendado. O problema é que as pessoas têm muita resistência em fazer o sexo oral com preservativo e usam como justificativa que "chupar uma bala com a embalagem".

"Como o sexo oral transmite HIV e outras doenças, uma dica é erotizar a camisinha e associá-la ao prazer, não deve ser algo 'burocrático'. Faça com que o preservativo seja parte das preliminares. Peça, por exemplo, para que a parceira ou o parceiro o coloque ou faça brincadeiras para introduzi-lo e tornar o momento mais prazeroso", aconselha o médico.

Se ainda assim a camisinha for deixada de lado, após uma relação desprotegida, o indicado é que a pessoa inicie a Profilaxia Pós-Exposição (PEP) para prevenir o HIV. "Vale lembrar que a PEP deve ser iniciada em até 72 horas depois de uma situação de risco de infecção, de preferência logo nas duas primeiras horas. Basta procurar uma unidade de saúde que oferece a PEP e tomá-la durante 28 dias, sem interrupção", explica.

Quando se passa o período de 72 horas, é indicado fazer um exame para saber se está tudo bem. Mas não adianta fazer isso dias depois da relação sexual desprotegida, é necessário esperar cerca de 30 dias, pois só assim é possível identificar os anticorpos de um determinado vírus. "Esse período é chamado de janela imunológica. Isso significa que, se você fez sexo sem proteção, por exemplo, no último mês, o exame não vai dar positivo, mesmo se você estiver com o HIV."

Também é possível se prevenir contra o HIV antes da relação sexual com o uso da PrEP (Profilaxia Pré-Exposição). "Para isso, a pessoa precisa tomar todos os dias um medicamento antirretroviral. No SUS, a PrEP é indicada para pessoas em situação de maior vulnerabilidade para a infecção", fala Robinson.

Ao passar por uma situação de risco, não tenha receio de fazer o exame em uma das unidades municipais de saúde, pois, independente do resultado, sempre há um acolhimento e uma orientação. "Quando o exame de HIV dá positivo, a equipe faz o processo de vinculação desse paciente em um dos Serviços de Assistência Especializada (SAEs) em infecções sexualmente transmissíveis (ISTs)/Aids da cidade. É o usuário quem escolhe onde quer ser atendido", esclarece o médico.

SILVIOLÂNDIA

POR MÔNICA DE SOUZA

Quando eu era pequena e assistia desenhos na TV, eu automaticamente me sentia atraída pela grade de programação do SBT, que era onde os desenhos tinham um espaço nobre na grade de programação. Globo e Record só tinham programação infantil na parte da manhã, a Band passava desenhos japoneses à tarde. O SBT colocava desenhos no ar sempre que dava na telha e isso era ótimo pra mim.

Sim, eu tinha canais de desenhos em casa porque minha mãe se esforçava para pagar uma assinatura da TVA, outra empresa pertencente a um golpista. E eu assistia sim sempre que dava. Minha mãe era mais amiga do rádio e só via o Jornal Nacional e a novela das 8. O resto ficava comigo. E eu estava quase sempre vendo desenhos, ou no Cartoon e na Fox Kids, ou no SBT.

Numa determinada época (que eu não me lembro mais qual), o SBT fez uma campanha com o slogan "a cara do Brasil". As vinhetas passavam direto e eu me lembro bem delas até hoje. Duas décadas depois, não posso deixar de pensar que o homem que assediou Claudia Leitte ao vivo tinha certa razão ao dizer isso. Silvio Santos e o SBT são a cara do Brasil.

Entenda, eu não quero dizer que o Brasil é, como Silvio Santos, preconceituoso e senil. Nem quero justificar as atitudes horríveis do Homem do Baú como se fossem parte de nossa cultura. Mas apesar do Brasil querer ser a Globo, ele não passa de um SBT.

Dia desses eu precisei ir ao médico por conta de um probleminha no estômago. O doutor me disse que era virose (sério). Eu fui ao posto de saúde na segunda logo após o dia de Finados. Estava lotado, tinha pouca gente atendendo e o atendimento, como se vê pela virose, não era lá essas coisas.

Mas eu melhorei, tanto que estou finalmente escrevendo este texto. E aproveitei para terminar um trabalho em grupo da faculdade. Qual não foi a minha surpresa ao descobrir que o trabalho nem tinha começado? Chamei todos na chincha, distribuí tarefas, fizemos em dois dias. Estava ruim. Me juntei com uma amiga e ajeitei o que faltou para finalmente poder entregar.

No meio tempo eu continuei a receber memes pelo WhatsApp, porque eu simplesmente não consigo deixar de lado a rede social que destruiu o Brasil. E a estrutura de meme você sabe como é: fonte impact, print de algum vídeo, filme o programa de TV, piada manjada repetida à exaustão. Nada contra, aliás sempre dando boas risadas. Mas tem alguns com notícias falsas em tom alarmista. Pra não falar nas correntes...

Medo de mudança, desleixo, inoperância, mau gosto estético, improviso levado ao extremo. Tudo isso é a cara do Brasil. E tudo isso compõe o SBT das mudanças de horário, dos programas caseiros, do populismo exagerado, das novelas mexicanas, do Chaves, das atrações quase tão antigas quanto o próprio canal, da demissão por corte de cabelo, do conteúdo oficioso embutido na programação e do apresentador octogenário que se mantém no ar na base da ofensa e do constrangimento alheio.

Enquanto eu escrevo isso, ainda tento assimilar a demissão de Antônio Luiz MC Costa da CartaCapital. Sua história quase se confunde com a da própria revista. Suas posições são sempre coerentes com a esquerda política. Seu talento é inegável até para quem discorda dele. E a revista o manda embora porque, diferentemente do dono, ele enxerga o Brasil como inserido em um contexto global de avanço da extrema-direita.

A posição de CartaCapital que originou a demissão é isolacionista e etnocêntrica. Isso motivou meu chefe a twitar que a mídia brasileira é conservadora até quando é de esquerda (o coitado se ilude que a mídia brasileira vai ficar mais liberal com Bolsonaro. Não conhece a mídia brasileira - e o liberalismo à brasileira também).

O pecado de Antônio Luiz foi discordar da baboseira de que Bolsonaro é fruto do golpe contra a Dilma e não do contexto global. Um jornalista que havia anos estava na Carta. Pago para dar opinião, foi demitido por conta de uma. Parabéns, Mino! Silvio Santos não faria melhor.

ENTÃO ERA NATAL

POR ALBERTO VILLAS

O clima natalino começava no início de dezembro. Agora não, em pleno setembro, os panetones já estão espalhados pelos corredores dos supermercados. E não é aquele panetone caseiro, embrulhado cuidadosamente um a um em papel manteiga. Agora, industrializados, temos panetone de chocolate, de goiabada, de doce de leite, de Leite Moça e em pleno setembro!

Quando chegava dezembro, a gente subia no sótão da nossa casa para pegar umas caixas de papelão, onde guardávamos durante o ano inteiro, a árvore, as bolas, os enfeites e o presépio. Tudo embrulhadinho em jornal, amarelado e empoeirado com o passar do ano.

Para montar o presépio, um canto da sala de visitas era rearranjado para que coubesse a manjedoura e todos aqueles personagens. Vendedores passavam de porta em porta vendendo musgo fresco para deixar o presépio com cara de presépio. A árvore ganhava bolas, fitas prateadas, enfeites e algodão para imitar neve.

Quando dezembro chegava, a gente escrevia uma cartinha pro Papai Noel com uma lista enorme de presentes, noventa por cento brinquedos. Ninguém queria ganhar meia, camisa, calça, sapato ou sabonete. Nossos pais fingiam que tinham postado a carta nos correios, a gente acreditava e ficava esperando o dia 25 chegar.

Era uma época em que íamos na papelaria comprar cartão de Natal. Fazíamos uma lista e levávamos pra casa umas duas dúzias de cartões com imagens de trenós, renas, pinheiros, muita neve salpicada de purpurina, desejando um feliz natal e um próspero ano novo a todos.

O peru, era comprado vivo e muitos dias antes. Ficava no terreiro, fazendo o seu glu glu cada vez que assobiávamos. Alguns dias antes da noite de Natal, ele era passado na faca. Lembro da agonia do bicho, o sangue espirrando num prato fundo com vinagre pra não talhar. Depois de limpo e temperado, ia pra padaria assar.

Passávamos uma flanelinha nos discos natalinos, alguns já bem judiados, cheios de chiados. Quando a vitrola era ligada e Carlos Galhardo começava a cantar é porque o Natal estava pertinho: *Eu pensei que todo mundo/Fosse filho de Papai Noel/Bem assim felicidade/Eu pensei que fosse uma/Brincadeira de papel/Já faz tempo que pedi/Mas o meu Papai Noel não vem/Com certeza já morreu/Ou então felicidade/É brinquedo que não tem.*

Íamos na panificadora comprar pão pra rabanada, um pão especial. Ele era cortado em fatias, passado no ovo e frito. Depois ganhava um caprichado banho de açúcar com canela e não havia dieta. Regime, só o militar.

Cada um em casa escolhia onde deixar o sapato. Perto da árvore, ao lado do presépio, junto à mesa da ceia.

A ceia era servida só depois da missa do Galo. A gente se aprontava todo e ia pra Missa do Galo, uma missa interminável, celebrada por vários padres, diferente da missa de todo domingo.

A ceia era farta. Tinha peru recheado com farofa e ameixa preta, arroz de forno, salpicão, uma cesta linda com pêssegos, ameixas, uvas Niágara, morangos, figos, frutas que só comprávamos na época do Natal. Havia também uma cesta de frutas secas, transbordando de nozes, amêndoas e avelãs. Uma travessa com castanhas portugueses cozidas, quentinhas, e tâmaras para adoçar aquela noite tão especial. E aquele garrafão de Sangue de Boi enorme, no meio da mesa.

A gente ia dormir querendo acordar no meio da noite pra ver Papai Noel passando. Nunca acordamos. Dormíamos o sono dos anjos, ao som baixinho de Carlos Galhardo na vitrola, lá na sala: *Anoiteceu/O sino gemeu/ A gente ficou/Feliz a rezar/Papai Noel, vê se você tem/A felicidade/Pra você me dar.*

becool

Editor e curador: Gui Adn
Redação: Mônica de Souza
Fontes: El Pais, Nakid Magazine, El Hombre, CartaCapital, iG, Tribuna Expresso, R7, Abraji, Estadão, Mel Magazine, Adorocinema, Saraiva e Guia da Semana.

MAIS REVISTAS

BECOOL é uma publicação da Mais Revistas
Contato apenas por e-mail: adngui@gmail.com

INSCREVA-SE

becool

MAIS
EVISTA

becool

pra quem se veste com inteligência